زنجیرەی
زانستی
جەستە
1

لەدایکبوون

سڵاو لە ژیان



لەدایکبوون

سڵاو لە ژیان



لەدایکبوون

1

نووسینی: ئیسماعیل حەکیم ئۆغڵو


دەزگای بەرهەمهێن: بڵاوکراوەکانی تیماش

وەرگێڕانی: دۆستی عوسمان صدیق

پێداچوونەوەی: ئەڤین صدیق ، دڵسۆز عەلی

نۆبەی چاپ: یەکەم - ٢٠٢٠



ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا

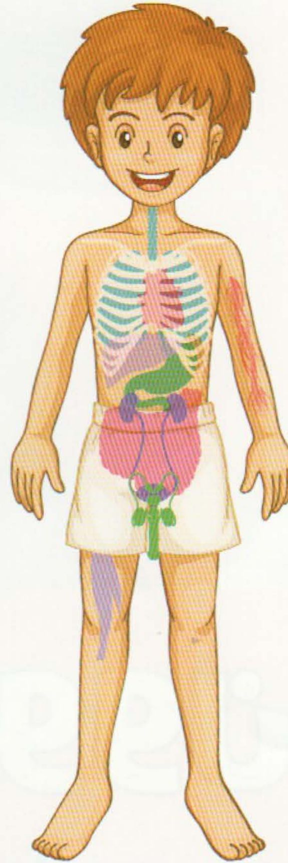
ARA MEDIA CENTER

053 323 1843 | +964 (0) 770 358 7100

www.aramediacenter.com

info@aramediacenter.com

AraMediaCenter



ناوەڕۆک



یەکەم هەنگاو بەرەو ژیان

ئەگەر یەکێک لێتان بپرسێت ئاخۆ یەکەم ساتی چاو هەڵهاتنتان بەبیردێتەوە یان نا، چی دەڵێن؟ یان ئەگەر پرسیارتان لێبکرێت دەربارەی چۆنیەتی یەکهاتنەوەی ئەو خانانەی جەستەتیان دروستکردووە چۆن وەڵامتان دەدایەوە؟ ئەگەر وەڵامی ئەم پرسیارانە نازانن خەم مەخۆن! ئەم کتێبە دەتانباتەوە بۆ ئەو کاتەی تاکە خانەیەك بوون و پێتاندەڵێت تا ئەو کاتەی بوونەتە ساوایەکی جوانکیلە، کە نزیکەی ٩ مانگی پێچووە، چی ڕوویداوە. جگە لەوەش لە زمانی منداڵێکی شیرینەوە گوێتان لەم سەرگوزشتەیە دەبێت..

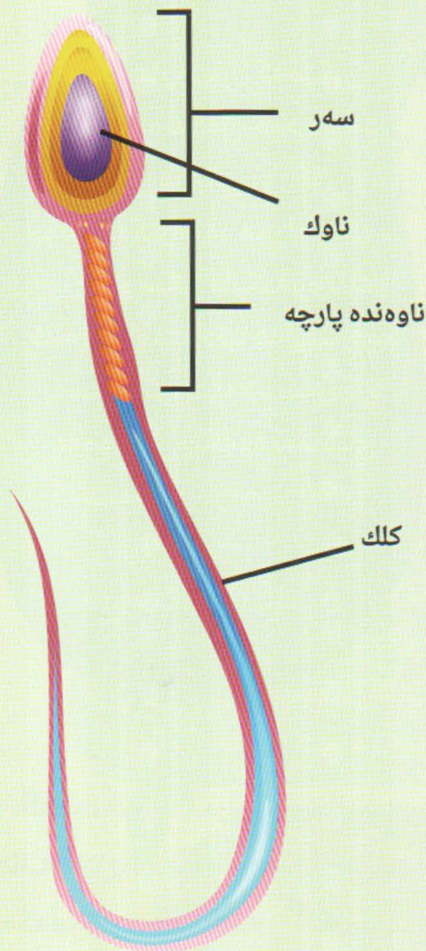
دەزانن چۆن دیاریدەکرێت ئاخۆ من دەبم بە کوڕ یان بە کچ؟ ساڵانێکی زۆر لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم باسە کراوە و، هەر کەسێك بیرۆکەیەکی هەبووە. بەڵام دواتر ڕوونبووەتەوە کە ڕەگەزی منداڵ بەتەواوی لەلایەن ئەو تۆوەی لە باوکییەوە دێت دیاریدەکرێت.





گشت ئەو ٣٠ ترلیۆن خانەیەی جەستەتیان دروستکردووە، لە یەك خانەوە زیادیانکردووە و دروستبوون. بەڵێ، بەهەڵە گوێتان لێ نەبوو. یەکەمجار یەك تاکە خانە بوون، بەڵام دواتر زیادتان کرد و، بوونە خاوەنی جەستەیەکی ٣٠ ترلیۆن خانەیی.

ئەم تاکە خانەیە هەمان پێکهاتەی ئەو خانانەی هەیە کە ئێستا جەستەتیان پێکهێناوە. هاتنەبوونیشی خۆی بۆخۆی موعجیزەیەکە. یەکەم خانە، لە یەکگرتنی هێلکەیەك، کە لە دایکتانەوە دێت و، تۆوێکیش، کە لە باوکاتەوە دێت، دروستدەبێت.



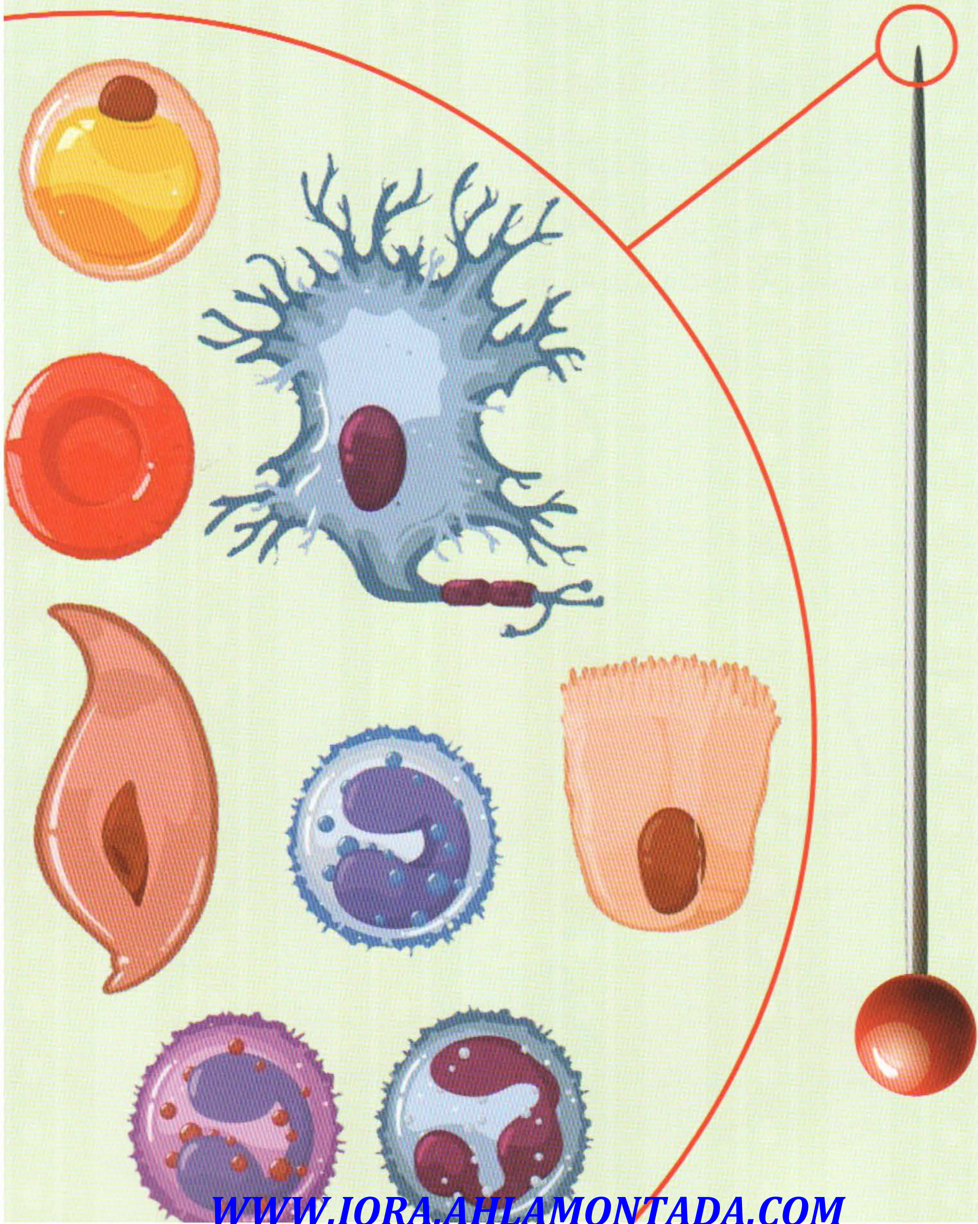
تۆو

سەر و، قەد و، كلكی هەیە. بەشی سەری، كە هێندەی یەك لەسەر ملیۆنی مەترێك دەبێت، تەواوی ئەو زانیارییانەی خانەیەك دەكەن بە مرۆڤێكی تەواو لەخۆدەگرێت. بەشێكی گرنگی دیكەی تۆو كلكەكەیەتی. كلكی تۆو بەردەوام وەك قامچییەك ڕادەوەشێت و یارمەتی خانەكە دەدات تا بگات بە هێلكە. ئەم تۆوەی لە جەستەی باوكەوە دێت پێكهاتەیەكی وەهای هەیە كە دەتوانێت زۆر بەخێرایی بجوڵێتەوە.

خانە بچووكترین بەشـــە كە ئەندامەكان پێكدەهێنێت. دەستەكانمان، قۆڵەكانمـــان، ســـییەكانمان كە بۆ هەناســـەدانمان پێویســـتن، دڵمان كە ئەگـــەر تەنانەت بۆ مـــاوەی چەند چركەیـــەك لێنەدات ژیانمـــان كۆتایی پێدێـــت، لوتمان كە بۆ بۆنكردن پێویســـتە، چاوەكانمان كـــە یارمەتیمان دەدەن بـــۆ خوێندنـــەوەی ئـــەم دێڕانـــە و، هەمـــوو ئەندامە گـــەورە و بچووكەكانی دیكە جەســـتەمان لە خانـــە پێكهاتوون.

خانــه هێنــده بچووکــه، ئەگــەر یــەك ملیۆنــان دانەیــان پێکەوە کۆبکەینــەوە تەنهــا هێنــدەی ســەرە دەرزییــەك دەردەچــن.

تەماشــایەکی جەســتەتان بکەن. کرۆکی ئەو گۆشــت و ئێسکانەی جەســتەی ئێوەیان دروســتکردووە، ٩ مانگێك بەر لە لەدایکبوونتان لە تاکە خانەیەکــدا کۆکرابووەوە.



بۆ ئەوەی من دروستببم، سەرەتا پێویستە خانەکانی تۆو و هێلکە بەیەکبگەن. بۆ ئەمەش ژینگەیەکی زۆر تایبەت لە جەستەی دایکمدا دروستکراوە. چەند بۆرییەکی تایبەت لە لەشی دایکمدا هەن. مووە وردیلەکانی ناو ئەم بۆرییانە بۆ پێشەوە و بۆ دواوە دەچن و هێلکەو تۆو پێکدەگەیەنن. ئیدی بەهۆی ئەم بۆریانەوەیە کە هێلکە و تۆو دەتوانن پێکبگەن. بەمشێوەیەش هەردوو خانەکە لەناو بۆرییەکەدا یەکدەگرن.

گەیشتن بە هێلکە

هێلکە لە ئەندامێکدا بەناوی هێلکەدانەوە دروستدەکرێت. بەشی دەرەوەی هێلکە بە توێکڵێك، کە لە گەردی چەوری و شەکر و پرۆتین پێکدێت، داپۆشراوە. ئەم توێکڵە هێلکەکە لە کاریگەرییە دەرکەییەکان دەپارێزێت.



پەناگەیەکی پارێزەر و باوەڕپێکراو



سـەلامەتترین شـوێن بۆ ئەوەی بتوانم گەشـەی تێـدا بکـەم جەسـتەی دایکمە. منداڵـدان، ئەندامێکـە لـە ماسـولکە پێکهاتووە و، دیوارەکانی پتەون و، ناوەوەی بۆشـە. کاتـی دووگیانی قەبارەکـەی ٢٠ بۆ ٢٥ ئەوەندەی خۆی زیـاد دەکات. منداڵدانی دایکم، شـوێنێکی زۆر گونجـاوە بۆ ئەوەی تێیـدا گەورەبـم و پێبگەم.

پاش ئەوەی تـۆو و هێلکـە یەکیانگرت، هێلکە هـەر لەنـاو ئـەو بۆرییـەدا، کە لە هێلکەدانەوە تـا منداڵـدان درێژدەبێتەوە، دابەشـدەبێت و زیـاددەکات، لـە هەمـان کاتیشـدا بەردەوامـە لە ڕۆیشـتن. تۆپەڵە خانەکە لە هیچ جێیەکـی ڕێگەکەدا جێگیر نابێت. بەڵکـو منداڵدان، کـە گونجاوترین شـوێنە بۆ گەشەسـەندنی، هەڵدەبژێرێت و کاتێك پێیگەیشـت خۆی بـە دیوارەکانی منداڵدانەوە دەنووسـێنێت.

گەشتەکە دەستپێدەکات!

«پاش تێپەڕبوونی ٢٤ کاتژمێر بەسەر یەکگرتنی تۆو و هێلکەدا، کە منیان لێوە دروستدەبێت، دابەشبوون دەستپێدەکات. ئیدی ئێستا دوو خانە هەن و، هەردووکیشیان بەتەواوی لەیەکتری دەچن. بەمشێوەیەش ئەو قۆناغە ٩ مانگییەی لە سکی دایکمدا بەسەریدەبەم دەستپێدەکات.

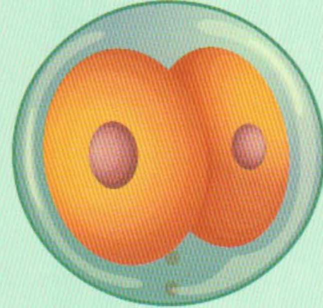


ئیدی لەگەڵ هەر قۆناغێك و پلە یەك لە یەك سەرنجڕاکێشترەکاندا ئامادەی گەشتێکی گەورەم. لە ئێستاوە دوو خانە لە لەشی دایکمدا هەن، نەك یەك دانە. دواتر ئەم ژمارەیە دەگاتە ٤ و ئەم دابەشبوونەش هەموو جارێك دوو هێندە دەبێت و بەمشێوەیە بەردەوام دەبێت.

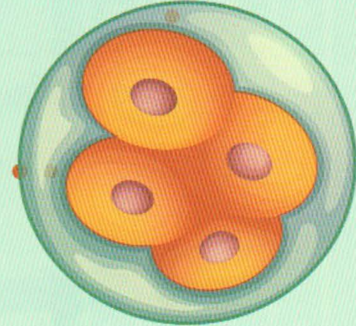
لەگەڵ نووسانم بە منداڵدانەوە، جەنجاڵییەکی چڕ و ئاڵۆز لەدەورم دەستپێدەکات. سەرەتا هەموو ئەو خانانەی من دروستدەکەن لەیەك دەچن. هەر ئەوەندە دەزانی بەخێراییەکی زۆرەوە دابەشدەبن و زۆر دەبن. لەم نێوەندەشدا هەندێك لە خانەکانم بە پێکهاتەیەکی جیاواز لە خانەکانی دیکەوە دەردەکەون. ئەم دابەشبوونەی بەسەرمدادێت، بەرەو ئامانجێکی زۆر ڕێکخراو هەنگاودەنێت. خانەکانمان کاتێك جۆراوجۆر دەبن زیاددەکەن و ئەندامە جیاوازەکانمان دروستدەکەن. ئەم بارودۆخەش واتە پێکهاتنی جەستەمان دەستیپێکردووە.»



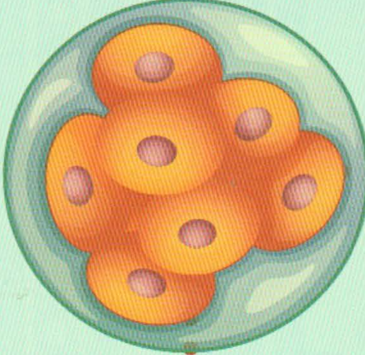
کاتێــك خانــه دابه‌شــبووه‌کان زۆر ده‌بــن، پێیانده‌وترێــت «کۆرپه‌لــه». له‌کاتێکــدا کۆرپه‌لــه له‌لایه‌کــه‌وه گه‌وره‌ده‌بێت، له‌لایه‌کی دیکه‌شه‌وه به‌رده‌وامه لـه ڕۆیشـتنی بـه‌ره‌و ئـه‌و شـوێنه‌ی نـۆ مانگـی داهاتـووی تێـدا به‌سـه‌رده‌بات. ئـه‌و شوێنه‌شـی بـۆی ده‌چێـت پێـی ده‌وترێـت منداڵـدان.



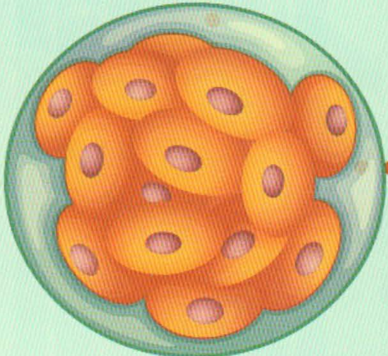
٢ خانه



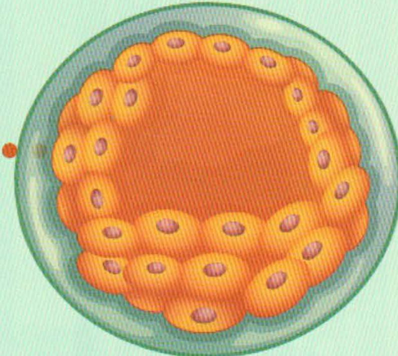
٤ خانه



٨ خانه

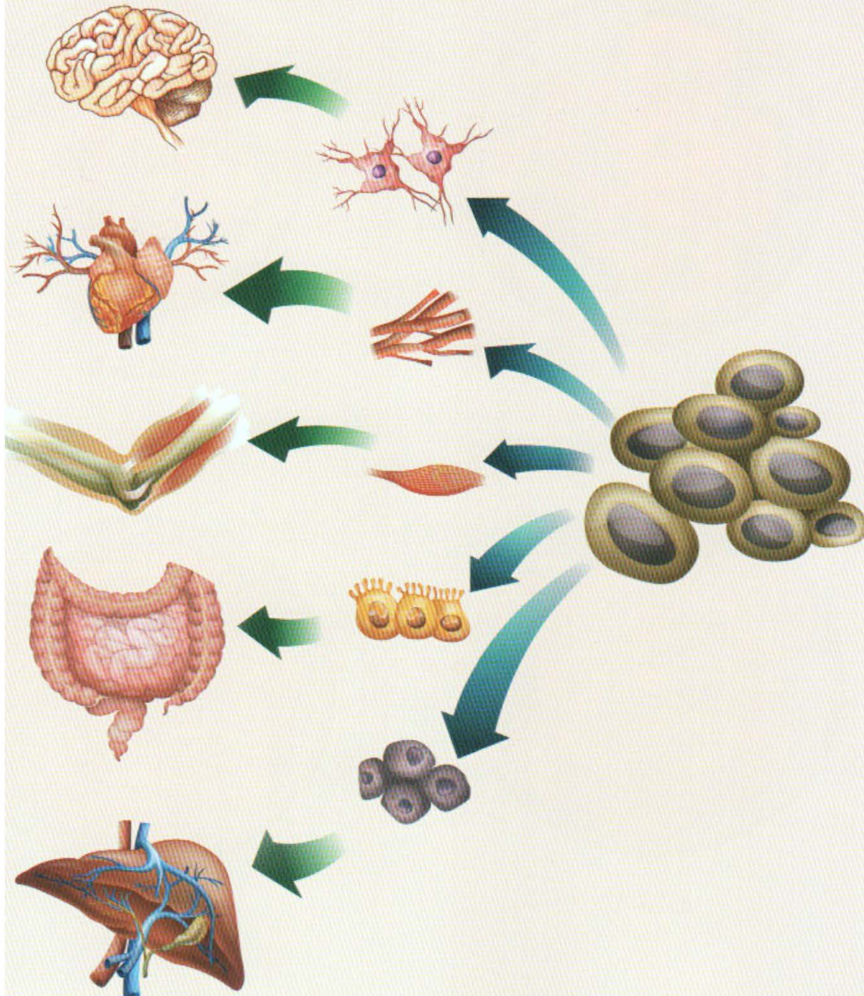


١٦ خانه

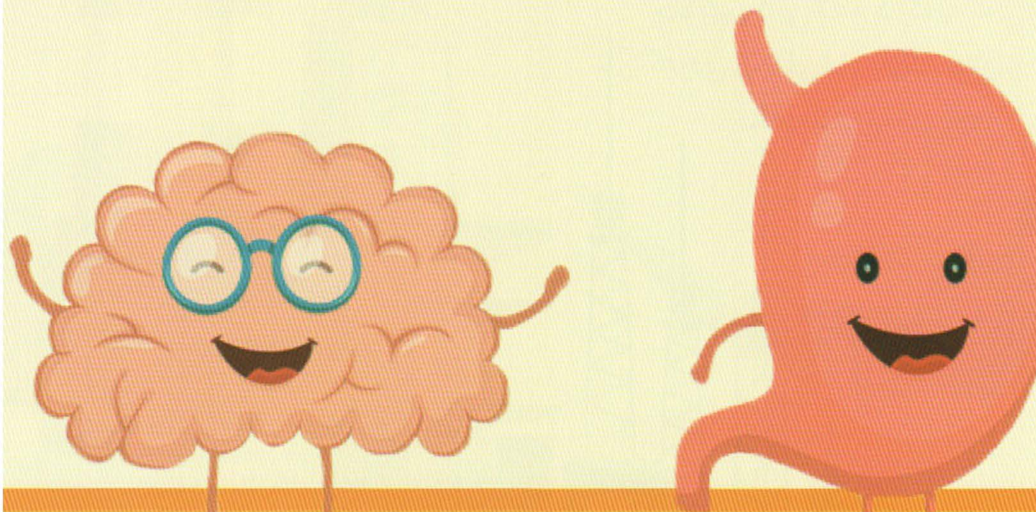


٣٢ خانه

"بەجیا جیا لە هەر کۆمەڵــە خانەیەکدا تۆمارکراوە کــە ئــەم ئامادەکارییانــەی بــۆ دروســتبوونی جەســتەمان دەکرێن پێویســتە چــۆن بــن و، کام خانەیە دەبێتــە پێکهێنــەری چ شــانەیەك یــان چ ئەندامێــك. بە زیادبوونــی ئــەو خانانــەی ســەرەتا هەموویــان لەیــەك دەچوون، نزیکەی ٢٠٠ جۆر خانە لە لەشــدا دروســتدەبێت. هیــچ تێکەڵاوییەك لەم پێکهێنانــەدا نایەتەپێش و، هەموو خانەیــەك دەزانێت لــە کوێدا چــی بکات."



«ئـــەوەش ئـــەو خانانـــەی ئێســـکەکانم پێکدەهێنن! ئـــەم خانانە لە شـــوێنە پێویســـتەکاندا ڕەقدەبن و، دەبنە خانەکانی ئێسك. هەندێك لە خانەکانیشـــم دەبنە خانەی ماســـولکەیی و ماســـولکەکانم پێکدەهێنن. لەگەڵ ئەمانەشـــدا تەواوی ئەو خانانەی ســـپڵ و، ســـی و، جگەر و، دڵ و مێشکیشـــم دروســـتدەکەن شـــوێن هەمان ڕێڕەوی چالاکی دەکەون و بەشـــێوەیەکی گونجاو گۆڕانکارییەکان دەستپێدەکات. زۆری پێناچێت چەنـــد ڕووداوێکی دیکـــەش دێنە ناو ئـــەم جەنجاڵییـــەوە. بۆ نموونە، لەکاتێکـــدا هەندێك لە خانـــەکان کۆچدەکـــەن بەرەو ئەو شـــوێنانەی بۆیـــان دیاریکـــراوە، هەنـــدێ خانـــەی دیکـــە دەمـــرن. وەك دەبینـــن، چالاکییەکانـــی دەوروبەرم هەرگیز ناوەســـتن و بـــەردەوام دەبن.»

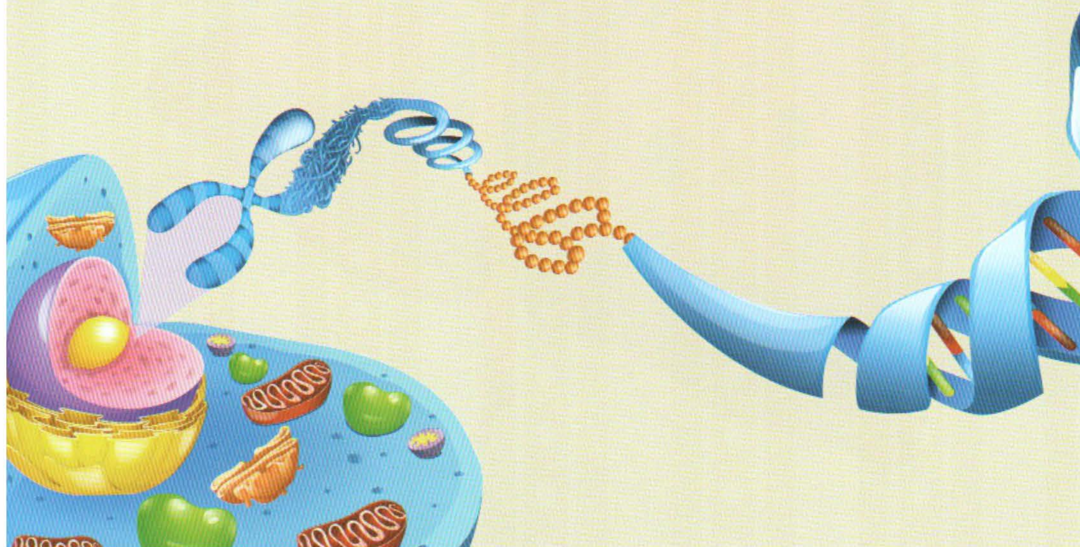


زانیاریناmەکانی ناو خانەکانمان

«بێگومـان هەمووتان حەزتان لە شـکۆلاتەیە. منیـش زۆرم حەز لێیە. تەواوی ئـەو چەشـنە جۆراوجۆرانـەی شـکۆلاتە کـە لـە دوکان و بازاڕەکانـدا دەیانبینیـن لـە کارگەکانـدا دروسـتدەکرێن. هەرچەنـدە خواردنـی ئـەو شـکۆلاتانەی دایـك و باوکمان بۆمـان دەکـڕن کارێکـی زۆر ئاسـانە، بـەڵام لە قۆناغـی دروسـتکردنیاندا چەندیـن وردەکاری پێویسـتە. بـا کارگەیەکـی دروسـتکردنی شـکۆلاتە بهێنینـە پێـش چاومـان. لـەم کارگەیـەدا سـوود لـە چەندیـن ئامێـری جیـاواز دەبینرێـت. هـەر ئامێرێـك لـە دروسـتکردنی شـیکۆلاتەکەدا ڕۆڵێکـی دیاریکـراوی خـۆی هەیـە. تـەواوی ئـەو زانیاریانـەی لـە پرۆسـەی دروسـتکردنەکەدا پێویسـتن لـە ناوەنـدی چاودێـری کارگەکـەدا هەیە. ئەم ناوەنـدە وەك بانکێکە، کە تـەواوی ئەو زانیاریانـەی لە قۆناغەکانی بەرهەمهێنـان و، چاودێری بەرهەم و، زیانەکانـدا بەکاردەهێنرێـن، پاشـەکەوتدەکرێن. جەسـتەی مرۆڤیـش، کـە پێشـکەوتووترین و ئاڵۆزتریـن پێکهاتـەی ئـەم دنیایەیـە، هـەر لـە کارگەیـەك دەچێـت. گشـت زانیارییـە پێویسـتەکان بـۆ بەردەوامـی چالاکییەکانی ئـەم کارگەیە لە گەردی DNAی نـاو ناوکی هەر خانەیەکدا پەنـادراوە.

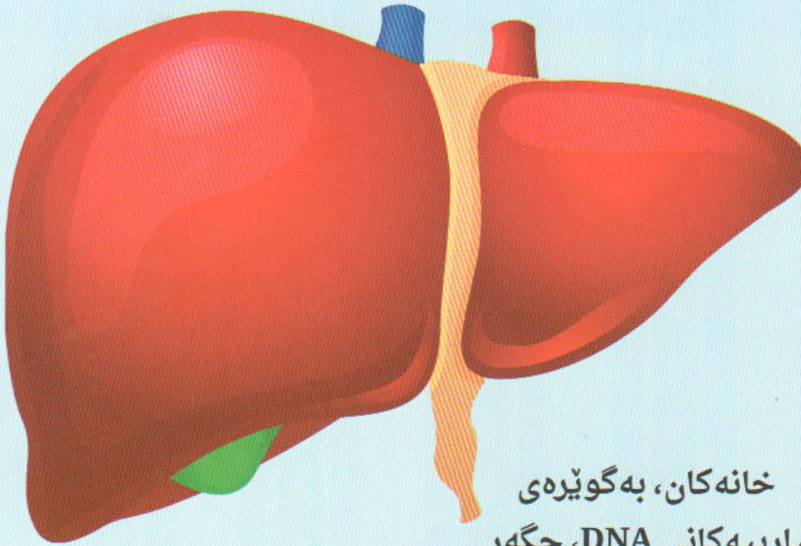
بیهێننه پێش چاوتان، من ئێستا تەنها هێلکەیەکم لە سکی دایکمدا، بەڵام تەواوی ئەو تایبەتمەندییانەی دەمبێت دیاریکراون و لە DNA یەکەمدا جێگیرکراون. تەواوی زانیارییەکانی تایبەت بە من هەر لە ڕەنگی قژمەوە تا درێژی باڵام و، لە بەشێك لە نەخۆشییەکانی ژیانمەوە تا تەواوی تایبەتمەندییە جەستەییەکان لە ناو ناوکی خانەکانمدا بەباشی پارێزراون.»

بێ لە خڕۆکە سوورەکان، (DNA) لە ناو ناوکی هەر ٣٠ ترلیۆن خانەکەی لەشماندا هەیە. بەشێوەیەکی گشتی تیرەی خانەیەك، هێندەی یەك لەسەر هەزاری ملیمەترێك دەبێت. ئەگەر بیربکەینەوە کە DNA لەناو ناوکی خانەدایە، ئەو کات تێدەگەین کە چ زانیاریگەلێکی گەورە و گرنگ لە چ شوێنێکی بچووکدا کۆکراوەتەوە.



بەکارهێنانی زانیاریەکانی DNA

(DNA)ی نــاو هەمــوو خانــەکان وەك یەکــە. بــەڵام هــەر کۆمەڵە خانەیــەك تەنهــا ئــەو بەشــەی پەیوەنــدی بــە خۆیانــەوە هەیــە بەکاریدەهێنن. لەکاتێکــدا ئەو خانانەی جگەر دروســتدەکەن تەنها ئەو زانیارییانەی پەیوەندی بــە فرمانەکانی خۆیانەوە هەیــە بەکاردەهێنن، ئــەو خانانەی چــاو پێکدەهێنــن بــە بەکارهێنانــی ئــەو زانیاریانەی پەیوەندییان بــە چاوەکانەوە هەیە خەریکی دروســتکردنی چاوەکانن. خانــەکان لەلایەکــەوە بــەم چالاکییانــەوە خەریکــن و، لەلایەکــی دیکەشــەوە بەردەوام دابەشــدەبن و زیاددەکەن. لەم ئامادەکاریانەدا کە بۆ دروســتکردنی چاو و دڵ و مێشــك و دەســت و قــاچ و ئەندامەکانی دیکــە دەکرێن، هیچ ئاڵۆزییــەك ڕوونادات. لەگــەڵ بەردەوامبوونی ئەم چالاکیانە و ئەم هاتووچۆ خێرایەدا هێواش هێواش جەســتە شــێوەی خــۆی وەردەگرێت.



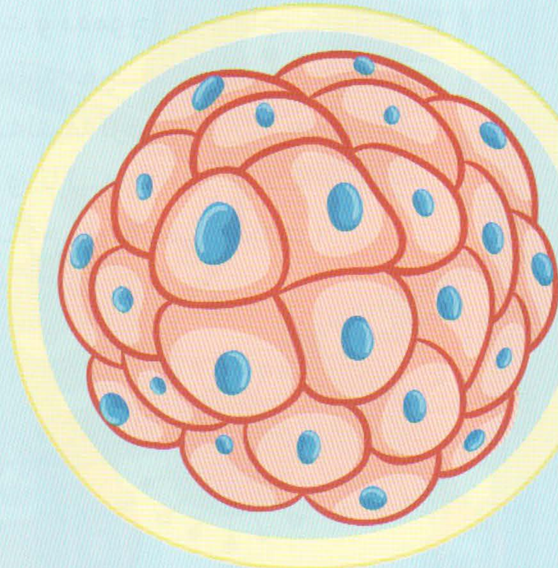
خانەکان، بەگوێرەی زانیارییەکانی DNA، جگەر دروستدەکەن.

به چ قۆناغێكدا تێدەپەڕم؟

«بەدرێژایـی ئەو ماوەیەی لە سکی دایکمدا بەسەریدەبەم بە سێ قۆناغـی گەشەسـەندنی جیـاوازدا تێدەپـەڕم. بـا پێکـەوە چاوێـك بەم قۆناغانەدا بخشێنین.»

قۆناغی یەکەم:

«کاتێـك تەنها هێلکەیەکی پیتێنراوم، واتە زایگۆتم، بە دابەشبوون زیاددەکـەم. لە کۆتایی سێیەم هەفتـەدا دەبمە تۆپەڵێك خانە. ئێستا کاتی پەیداکردنی شـوێنێکی پارێـزراو و باوەڕپێکـراوە. ئەم گەڕانەش زۆری پێناچێـت. شـوێنێك بـە گوێرەی ویسـتی خـۆم دەدۆزمـەوە و بە دیوارەکانـی منداڵدانـەوە دەنووسێم، کـە ٩ مانگـی داهاتـووی ژیانمی لـێ بەسـەر دەبەم. لێرەشـدا خانەکانم هـەر بەردەوامن لـە زۆربوون.





قۆناغی دووەم

«لەم قۆناغەدا ناوم دەگۆڕم و، بڕیاردەدەم ناوی کۆرپەلە لە خۆم بنێم. تەمەنی کۆرپەلەییم بەگشتی پێنج هەفتە و نیوە. ئەم قۆناغە بۆ من زۆر گرنگە! چونکە ئەو ئەندامە بنچینەییانەی لە داهاتوودا جەستەم پێکدەهێنن لە چینە خانەییەکانەوە دەردەکەون.»

قۆناغی سێیەم

«ئەمەش قۆناغێکی دیکەی گەشەسەندن و ناوێکی دیکەش... لەم قۆناغەشدا پێم دەوترێت کۆرپەلە. ئەم قۆناغە لە هەفتەی هەشتەمی دووگیانییەوە دەستپێدەکات و تا ئەو کاتەی دێمە دنیاوە درێژەی دەبێت. ئێستا دەست و دەموچاو و قاچم هەیە. لە مرۆڤێکی بچووکراوە دەچم. لە سەرەتای ئەم قۆناغەدا بالام ٣ سەنتیمەترە. لەم قۆناغەدا کە ٣٠ هەفتە دەخایەنێت و، تا ئەو کاتەی دێمە دنیاوە، گەشەی جەستەم بەردەوامی دەبێت.»





کاتێك ســەرەتا لەناو منداڵدانی دایکمدا جێگیردەبم، بەدەم کەیفــی دۆزینەوەی شــوێنێکی پارێــزراوەوە بۆخۆم دەخــۆم و گەشــەدەکەم. کەیفــم هەیە، بەڵام ئایا ئــاگاداری ئەو مەترســیەم کە چاوەڕێــم دەکات؟ لەڕاســتیدا کاتێك لەناو ســکی دایکمــدا گەورەدەبم و گەشــەدەکەم، لەبەرامبەر مەترسییەکی زۆر گەورەدام. دەزانــن ئــەم مەترســییە چییــە؟ لەڕاســتیدا ئــەم مەترســییە لە منــەوە زۆر نزیکە، ئەویش: سیســتمی بەرگــری دایکمە!



ئەو خانانەی پێیان ئەسپێردراوە بەرگری لە کۆرپەلە بکەن ڕێگری دەکەن لەو خانە هێرشبەرانەی کۆرپەلەکە بە ماددەیەکی بێگانە دەزانن و دەیانەوێت دەستیتێوەردەن.



سیســـتمی بەرگری، هـــەر ماددەیەکـــی دەرەکی بچێتە لەشـــەوە بە دوژمنـــی دەزانێـــت و هێرشـــی بـــۆ دەکات. منیـــش، وەك كۆرپەلەیەك هەڵگـــری زانیـــاری بۆماوەیی جیـــاواز لە جەســـتەی دایکمم.

بـــە بوونەوەرێکـــی بیانـــی، کـــە جەســـتەی دایکـــم نایناســـێت، هەژماردەکرێـــم. زۆری پێناچێت کە خانـــە بەرگرییـــەکان درك بە بوونم دەکـــەن و دەڕژێنە منداڵدانەوە، واتە ئەو شـــوێنەی منی لێم. کوشـــتنی من لەلایەن ئەو لەشـــکرەی لە خانە بەرگرییەکانـــەوە پێکهاتووە بابەتی ســـەرەکییە. بێگومان ئەگەر پێشتر ڕێوشـــوێنێکی تایبەت نەگیردرابێتە بەر! بـــەڵام هەر زۆر لەمێـــژە بێ ئـــەوەی ئاگاداریش بم، ڕێوشـــوێنێکی نـــاوازە بۆ پاراســـتنی من گیردراوەتـــە بەر...



بــەر لەوەی مــن بــە دیوارەکانــی منداڵدانــی دایکمەوە بنووســێم چەند خانەیەك فلتەرێــك لە نێوان من و دەمارە خوێنەکانی دایکمدا دروســتدەکەن. لەبەر ئــەوەی خانە بەرگرییــەکان ناتوانن بــەم فلتەرەدا تێپــەڕن منیش لەم هێرشــبەرە کوشــندانە پارێــزراوم. ئەم بارودۆخــە لە ســەربازێکی هەڵهاتوو دەچێت، کــە لەبەر هێرشــێکی گــەورەدا هەڵهاتبێــت و پەنــای بردبێتە بەر قەڵایەکــی بــێ دەرگا. بەڵام هــەر زوو دیوارێك بــۆ قەڵاکە دروســتکراوە کە ڕێگــە لە چوونــە ژوورەوەی هێرشــبەرەکان بگرێت...»



فیلتەرەکەی منداڵدانی دایکم توانایەکی زۆر گرنگی دیکەشی هەیە. ئەم فلتەرە تایبەتە، لەکاتێکدا ڕێگری لە خانە هێرشبەرەکان دەکات، ماددە پێویستەکانی وەك ئۆکسجین و خۆراکیش بە من دەگەیەنێت، کە لە ئەگەری نەبوونیاندا دووچاری زیانی زۆر دەبمەوە.



خانەی بەرگری (هەڵلوشێنەرە گەورەکان)

وێڵاش: پەیوەندی نێوان من و دایکم

«ئۆکسجین و خۆراك و ئەو ماددانەی دیکەش کە پێویستیم پێیانە لە ڕێی وێڵاشەوە لە لەشی دایکمەوە بۆ من دەگوازرێنەوە.

وێڵاش وەك مژۆك وایە. چۆن مژۆك ئەو ساردییەی لە پەرداخێکدا دەیخۆینەوە دەگەیەنێت بە دەممان، وێڵاشیش پردێك لە نێوان من و دایکمدا دروستدەکات.

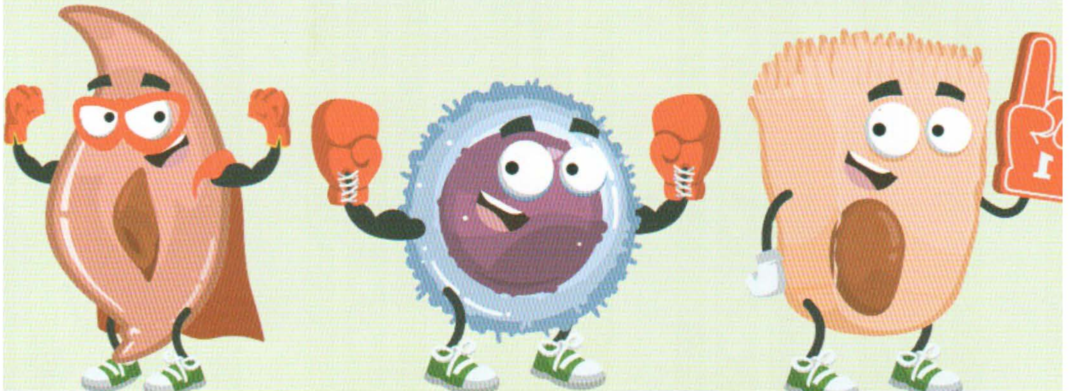
لەم قۆناغەدا چەندین پێویستییم هەیە. باشە وێڵاش لەکوێوە دەزانێت چیم پێویستە و چۆن دابینیان دەکات؟

دەزانێت، چونکە ئەم پێکهاتە تایبەتە تەنها بۆ من و، تەنها بەمەبەستی دابینکردنی پێویستییەکانی من دروستبووە.»



ناوکـــە پەتـــك: پێکهاتەیەکـــی تایبەتـــە کـــە لە نێوان ســـاوا و وێڵاشـــدا درێژدەبێتـــەوە و، چەنـــد دەمارێکـــی خوێنـــی پێدا تێپەڕدەبێت. ناوکـــە پەتك بەدرێژای ماوەی گەشەســـەندنی ناو ســـکی دایك هێڵی هاوکاری ســـاوایە. ئەگەر ناوکـــە پەتك نەبێت منـــداڵ ناتوانێـــت بەزینـــدووی بمێنێتەوە. ئۆکســـجین و ماددە پێویســـتەکان لەڕێـــی ناوکە پەتکـــەوە بە منـــداڵ دەگەیەنرێن. پاشـــەڕۆکانیش هـــەر بـــە هەمـــان شـــێوە لەڕێـــی ئـــەم هێڵی هاوکارییەوە لـــە جەســـتەی منداڵەکـــە دووردەخرێنەوە.

وێڵاش، بۆ گەشەســـەندنی خانـــە نوێیەکان و دروســـتبوونی شـــانە نوێیـــەکان، خۆراکـــە پێویســـتەکان لـــە لەشـــی دایکدا هەڵیاندەبژێرێـــت و لەڕێـــی ناوکـــە پەتکـــەوە بە ســـاوەکەیان دەگەیەنێـــت.





وێڵاش

ناوکە پەتك

کێشەی خۆراکم چارەدەبێت!

«لەناوکە پەتکـدا هاتووچۆیەکی دوو ئاڕاسـتەیی و زۆر ڕێکخراوو، چڕ و پـڕ دەگوزەرێت. سـێ لوولـەی خوێن لـە ناوکە پەتکـدا هەن. یەکێکیان «خوێنهێنـەری ناوك»ە. ئەم لوولـە، خوێنێکی دەوڵەمەند بە ئۆکسـجین و خۆراکم پێدەگەیەنێـت. دوو لوولەکەی دیکە «خوێنبەری نـاوك»ن. ئـەم دووانـەش بەپێچەوانـەی ئـەو لوولەیـەی دیکەوە کاردەکەن. دووانەئۆکسـیدی کاربۆن و پاشـەڕۆی ماددە خۆراکییەکان لە مـن دووردەخەنـەوە و بەرەو وێلاشـیان دەبەن.

گرنگی وێلاش بۆ من، زۆر لەوەی بیری لێدەکەنەوە زیاترە. هەر وەك ئەندامەکانی جەستەم کاردەکات. دەتوانێت هەندێجار وەك سییەکانم و، هەندێك جار وەك گەدە و ڕیخۆڵەکانم و، جارجارە وەك جگەرم و، تەنانەت وەك گورچلەکانیشم کاربکات.

باشـە ئێسـتا لە ئێوە دەپرسـم: وێلاش چـۆن دەزانێـت کەی وەك سـییەکان و، چ کاتێك وەك سـپڵ و، چ کاتێکیش وەك جگەر کاربکات؟



هیـچ ڕیزبەندییـەك بۆ ئـەم چالاكییانە نییە. لە هەر كاتێكدا پێویستیم بەچی بێت بەو شێوەیە كاردەكات.

وێـڵاش بەتـەواوی بەگوێـرەی پێویسـتییەكانی ژیانی ناو سـكی دایكـم دروسـتبووە و، پێكهاتەیەكـی نـاوازەی هەیە

بـۆ ئـەوەی وایـەری كارەبـای تەلەفزیـۆن و كۆمپیوتـەر و هـەر ئامێرێكـی كارەبایی زیانی پێنـەگات، زۆر وریای دەبین نەئاڵۆسـكێت.

بـۆ ناوكە پەتكیش هەمان مەترسـی لە ئارادایە. بـەڵام ناوكە پەتك، كە لە شـوێنێكی زۆر تەنگـدا جێیبووەتـەوە، پێكهاتەیەكی زۆر نەرمی هەیـە. بەمشـێویەش منداڵەكە دەتوانێـت زۆر بەئارامی لەناو سـكی دایكدا بجووڵێتەوە.

ئـەو خۆراكانەی منداڵ لە مانگەكانی یەكەم و دووەمدا پێویسـتییەتی جیـاوازن لـەو خواردنانـەی لـە مانگەكانـی حەوتەم و هەشـتەمدا پێویسـتی پێیان دەبێت. بەڵام وێـڵاش ئەو خۆراكانە بەهاوسـەنگی ڕێكدەخـات و، لە هەر قۆناغێكدا ئاسـانترین خۆراك بۆ هەرسـكردن بۆ منداڵەكـە هەڵدەبژێرێت.

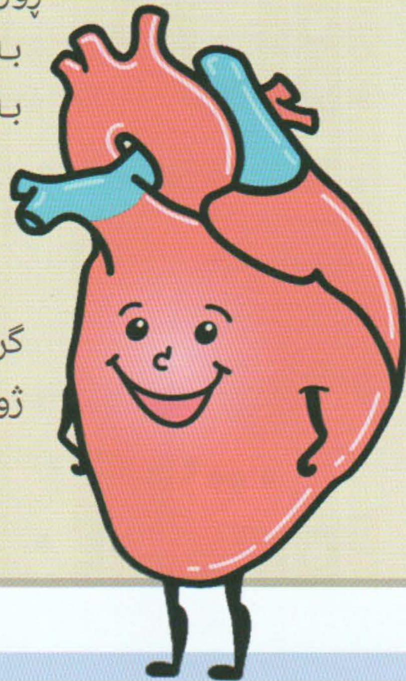


ئیتر منیش جەستەم هەیە!

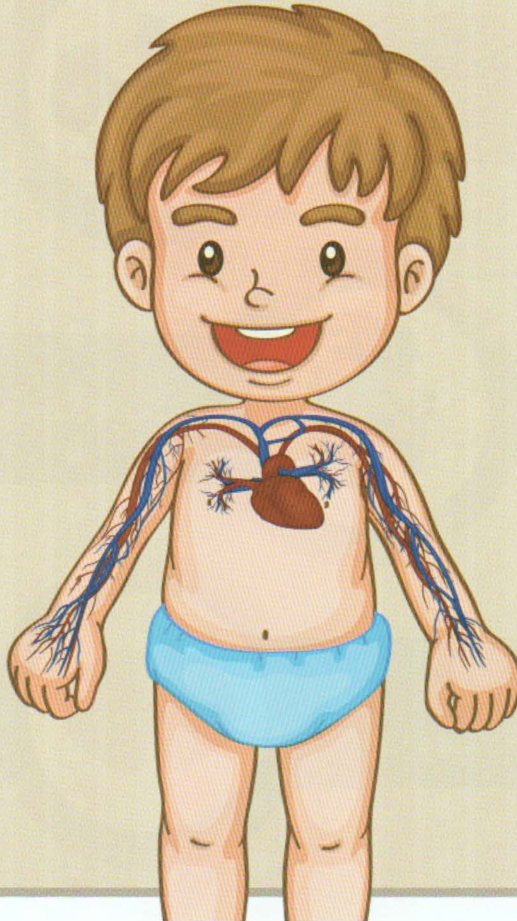
لە ڕۆژەکانی سەرەتادا تەواوی خۆراکەکانم تەنها لە خوێنی دایکمەوە وەردەگرت. بەڵام ئیتر پێویستە فێربم بۆخۆم خۆراکی خۆم دابینبکەم. بۆ ئەوەی هەم خۆراك و هەم ئۆکسجینیش بۆ خانەکانم دابینبکەم پێویستم بە سیستمێکی سوڕی خوێن هەیە.

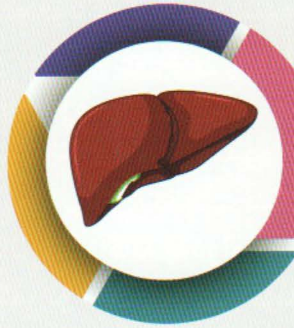
چەندیـن خانـە بەهاوبەشـی دەکەونـە گـەڕ بـۆ دروسـتکردنی سیسـتمی سـوڕی خوێـن. خانـەکان بـە گونجاوتریـن شـێوە بـۆ ئـەم کارەیـان ڕێکدەبـن و لـە شـوێنی پێویسـتدا جێگیـر دەبـن.

دروستبوونی دەمارەکانم لە ٢١ ڕۆژیدا تەواو دەبێت. کۆئەندامی سەرسوڕهێنەری سوڕی خوێنی لەشم ئیتر ئامادەیە بۆ ئەرکەکانی. دڵم، کە بە درێژایی تەمەنم بێ پشوودان لێدەدات، لە بیست و دووەمین ڕۆژی ناو سکی دایکمدا بۆ یەکەمجار دەست بە لێدان دەکات. لە پاش ئەمەوە دەست بە کار دەبێت و لە هەر خولەکێکدا ٦٠ جار لێدەدات. گرژبوونەکانی سەرەتا، وەك شەپۆلێك بە تەواوی دڵدا بڵاو دەبنەوە. کاتێکیش دڵم بەتەواوی دروستبوو، گرژبوونەکان بەشێوەیەکی ڕێکخراو .لە ژوورە جیاوازەکاندا بەردەوامدەبن.»

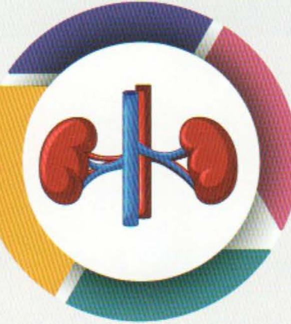


لە قۆناغەکانی دروستبوون و گەشەسەندنی
منداڵدا چەندین ڕووداوی سەرسوڕهێنەر
ڕووبەڕوومان دەبنەوە. منداڵ، کە تا ماوەیەکی
دیاریکراو لە خوێنی دایکییەوە خۆراك بە خانەکانی دەگات، لە
پاش ماوەیەك بۆخۆی دەست دەکات بە گواستنەوەی خۆراکەکان
بۆ خانەکانی. لەم کاتە بەدواوە ئیتر خانەکان بەجارێك دەکەونە
گەڕ بۆ دروستکردنی کۆئەندامی سوڕی خوێن.

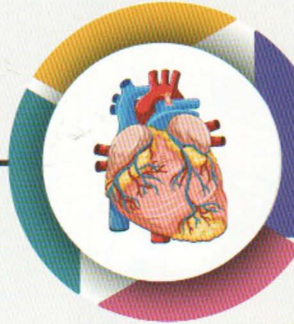




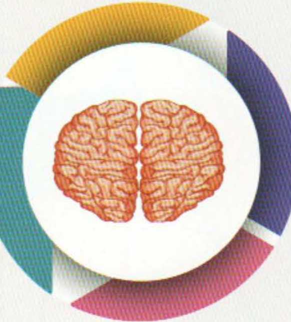
٤- جگەر دروستدەبێت



٣- گورچیلەکان
دروستدەبن



٢- دڵ دروستدەبێت



١- مێشك
دروستدەبێت

وا لە کۆتاییەکانی مانگی دووەمدام...

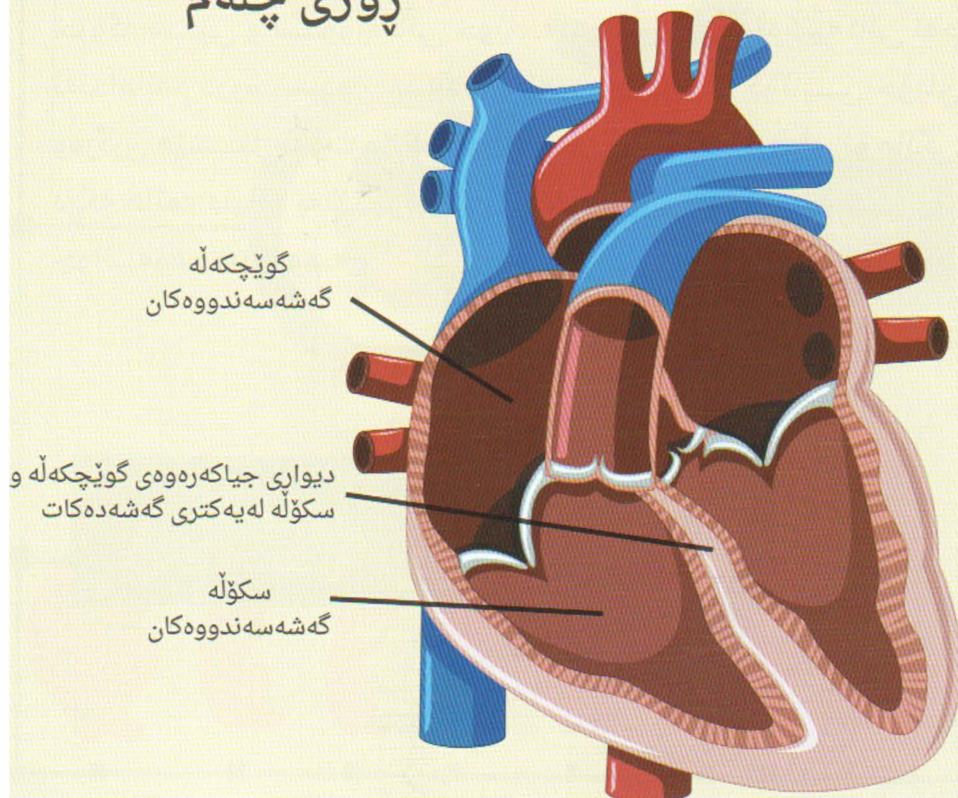
«بەڵـــی ئیدی تەمەنـــم دوو مانگانە. دروســـتبوونی بەشـــێکی زۆری جەســـتەم تەواوبووە. ئەندامەکان ڕێك لە شوێنی پێویستی خۆیاندان. ئەگـــەر حەزدەکەن با پێکـــەوە چاوێك بـــە بارودۆخـــی ئەندامەکانمدا بگێڕیـــن: مێشـــکم لە نـــاو کەللـــەی ســـەرمدا وا دروســـتدەبێت، بەڵام هێشـــتا دەســـتی بە کارەکانی نەکردووە. دڵـــم دەتوانێـــت هێندەی ٢٠ لە ســـەدی دڵـــی کەســـێکی پێگەیشـــتوو خوێـــن هەڵبدات. هـــەر لەم نێوەندەشـــدا گورچیلەکانـــم خەریکـــە تەواودەبن. جگەریشـــم تا ئەو کاتەی لەدایکدەبـــم ئەرکێکی زۆر گرنگی هەیە، ئەویش: دروســـتکردنی خڕۆکە ســـپی و ســـوورەکانی خوێنـــە... هێڵـــە ســـەرەکییەکانی ئەم ئەندامانەم دروســـتبوون، بـــەڵام بۆ ئەوەی شـــێوەی کۆتایـــی خۆیان وەرگرن هێشـــتا حەوت مانگم ماوە. دەمەوێت کاتێـــك دوای نۆ مانگی دیکە هاتمە دنیاوە بەشـــێوەیەکی زۆر تەندروســـت و ڕوواڵەتێکی زۆر جوانـــەوە دەربکەوم.»

(هەفتەکان)



دڵ، بەنزیکەی، لە سـیانزەیەمین ڕۆژدا دروستدەبێت. ئەو خانانەی دڵ دروسـتدەکەن، لە بەشی سـنگی کۆرپەلەکەدا کۆدەبنەوە. کۆبوونەوەی ئەم خانانە، بەشـێوەیەکی گونجاو لەگەڵ مەبەسـتەکەیان و، ڕێك وەك شـێوەی دڵ، بەڕاستی زۆر سەرسـوڕهێنەرە. بۆرییەك لەشێوەی U'ێکدا دروسـتدەکەن و سـەرەتا بناغەی دڵ پێکدەهێنن. لەگەڵ دروستبوونی دڵدا پێویسـتیم بە تۆڕێکی موولوولە دەبێت کە بە هەموو جەسـتەمدا بگەڕێت.

ڕۆژی چلەم

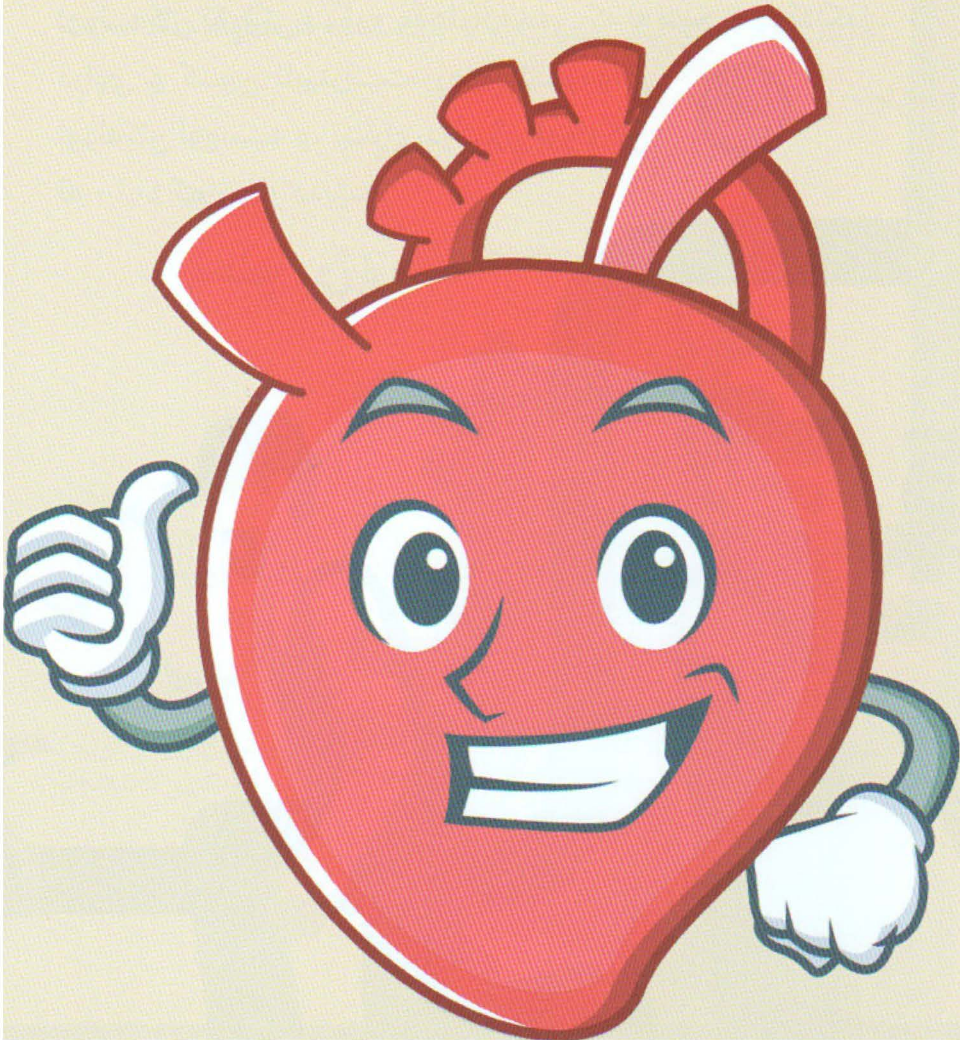


هەزاران خانە دەســتدەکەن بە دروستکردنی ئەو موولوولانەی بە تەواوی جەســتەمدا دەگەڕێــن. ئەمە وەك ئەوەیــە هەزاران کرێــکار بۆری لــە هەموو جێیەکی شــارێکدا دروســتبکەن و بە ناوەندی شارەکەشــەوە پەیوەستیان بکەنەوە.

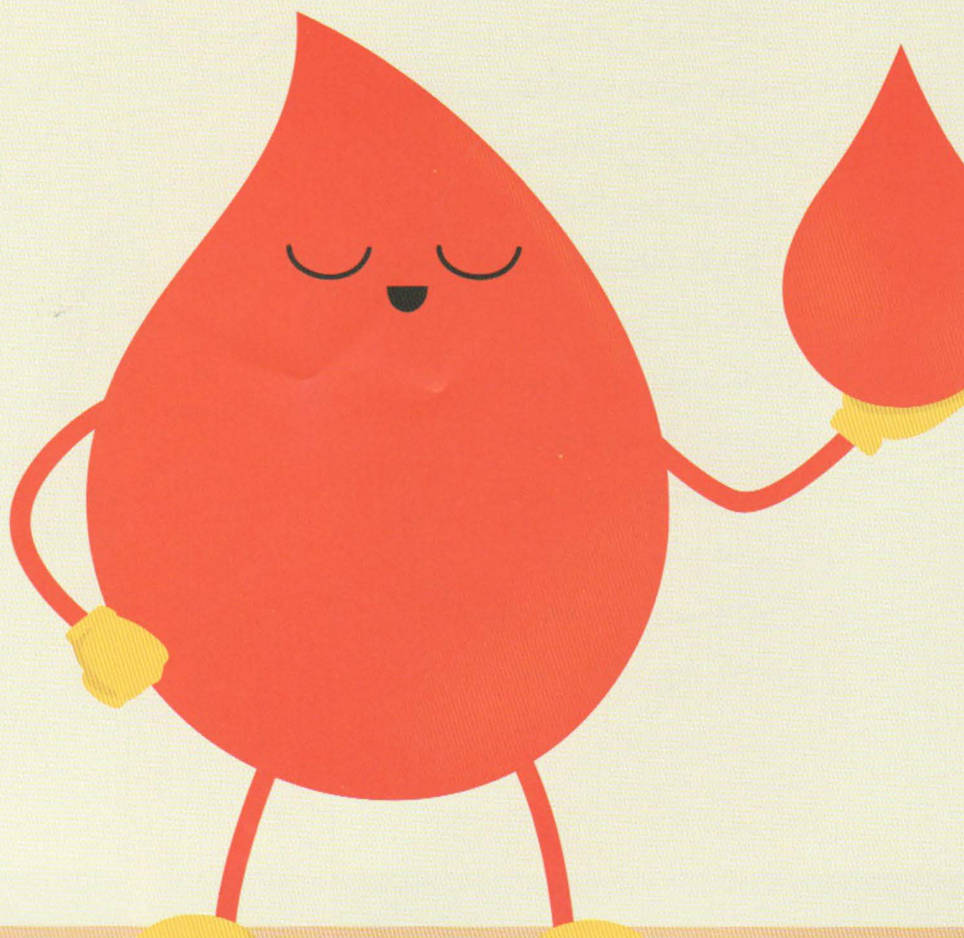
ئەمە کارێکــی زۆر ڕێکخراو و پلانڕێژکــراو و وردە. خانەکانی لوولــەکان تۆڕێکی بــۆری وەها ڕادەخەن، کە لە هیچ شــوێنێکدا دڕاوی و کــون نابینرێــت. ڕووی نــاوەوەی لوولەکان لووســە و، تێکڕای درێــژی لوولەکان لە ٤٠,٠٠٠ کم زیاتر دەبێت.



دڵ دەســـتی بە لێـــدان کـــردووە، بـــەڵام هێشـــتا خوێنم نییـــە. بۆ ئەمەش خانە بەرپرســـەکان خێرا دەکەونە کار. ئـــەم خانانە دەگۆڕدرێن بۆ خانەکانی خوێن و، زۆری پێناچێت شـــلەی خوێنیـــش بە لوولەکاندا دەکەوێتـــە گەڕ. لـــە کۆتایـــی هەفتەی چوارەمـــدا خوێن بەنـــاو دڵ و لوولەکانیشـــمدا دەگەڕێت.

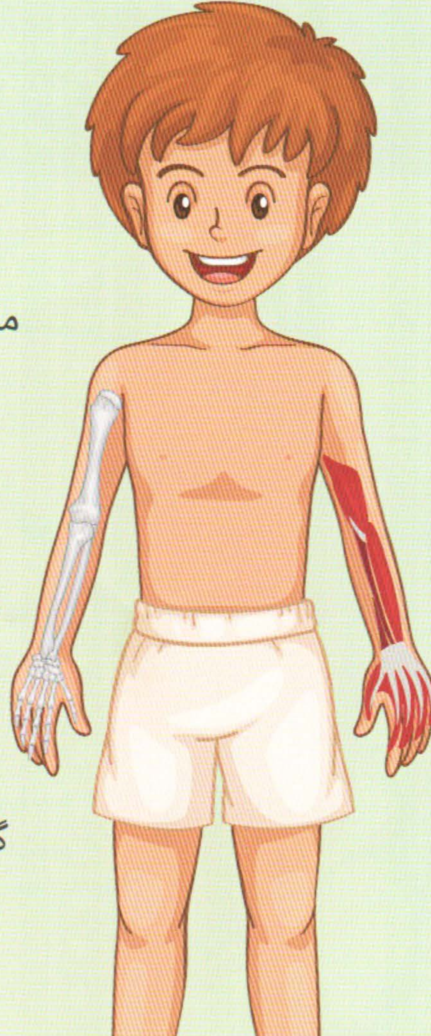


له مانگی چوارەمدا، له ڕۆژێکدا نزیکەی ٢٤ لیتر
خوێن له ناوکه پەتکەوە دەچێت بۆ وێڵاش.
ئەم سوڕانەوەیە هێندە خێرایە کە لە ماوەی هەر ٣٠
چرکەیەکدا خولێك تەوادەبێت. لەم ڕێیەوە خوێن ئۆکسجین و
خۆراکی پێویست لە وێڵاشەوە وەردەگرێت و بۆ خانەکانی دەبات.
هەر لەو کاتەشدا گورچیلەکانیش وا دروستدەبن. بەمشێوەیە
ئەو پاشەڕۆیانەی خوێن لە خانەکانەوە کۆیاندەکاتەوە دەبرێن بۆ
گورچیلەکان و پاکدەکرێنەوە.



ئێسکەکان و ماسولکەکانم دروستدەبن

ئێسکەکان و ماسولکەکان پێکەوە دروستدەبن. ڕیزبەندیەکی تایبەت لە دروستوونی ئێسکەکان و ماسولکەکاندا هەیە. سەرەتا بە ڕەقبوونی کڕکڕاگەکان ئێسکەکان دروستدەبن. پاشان ماسولکەکان شانە لە دەوری ئێسکەکان دروستدەکەن و ئێسکەکان دادەپۆشن. بۆ ئەوەی لە داهاتوودا جەستەیەکی تەندروستم هەبێت گەشەسەندنی ئێسکەکان و ماسولکەکان زۆر گرنگن.

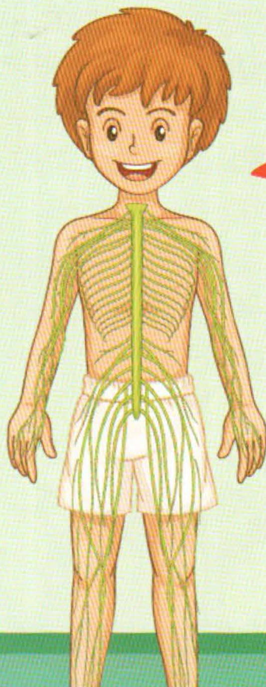


پێویستییەکی بەپەلە: کۆئەندامی دەماری

کاتێــك جەســتەم هێواش هێــواش شــێوەی خــۆی وەردەگرێت، پێویســتە پێکهاتەیەکــی زۆر گرنگــی دیکەش دروســتببێت. ئەویش ناوەنــدە دەمــارە کۆئەندامە، کــە ناوەنــدی ســەرەکی کۆنترۆڵکردنی تەواوی جەســتەمە.

کاتێــك کــە کۆرپەلــە بــووم هەندێ لــە خانەکانــم دەســتیان بە دروســتکردنی مێشــك و دڕکەپەتکم کردبوو. هاوبەشــی و ڕێکخراوی نێــوان خانەکان لــە دروســتکردنی ناوەنــدە دەمــارە کۆئەندامدا زۆر جێی ســەرنجە.

لە چینی سەرەوەدا بۆشاییەك دروستدەبێت. لاکانی ئەم بۆشاییە یەکدەگرن و، بەمشێوەیە بۆرییەك دروستدەبێت. بۆ ئەوەی مێشك دروستبێت بەشی پێشەوەی بۆریەکە فراواندەبێت. هەر لەم کاتەشدا دڕکە پەتك لە بەشی پشتەوە دروستدەبێت.



لە دڕکە پەتکدا، کە لە هەفتەی پێنجەمدا دروستدەبێت، بەشێوەیەکی زۆر خێرا و لە هەر چرکەیەکدا ٥٠٠٠ خانەی تایبەتی دەماری دروستدەبن.

«ئەگـــەر ســـەرنجبدەن هەمـــوو كۆمەڵە خانەیـــەك بەگوێـــرەی ئەو بەشەی دروســـتیدەكەن لە كات و شـــوێنی گونجاودا دەكەونە كار. ئەمە ڕووداوێكـــی زۆر ناوازەیـــە. دەمـــارە خانەكانیـــش ئەو شـــوێنەی بۆیان دەستنیشـــانكراوە بزری ناكەن.

بۆ ئەوەی دەمارە خانە تازەكان شوێنەكانی خۆیان بدۆزنەوە بێگومان پێویستییان بە ڕێنیشاندەرێك هەیە. ئەم ڕێنیشاندەرانەیان كێن؟ كۆمەڵێك خانەی تایبەتن كە هەرلە وایەردەچن و لە نێوان ناوەندەكانی گەشەسەندنی مێشك و دڕكە پەتكدان. دەمارەخانەكان، دەست بەم پێشڕەوانەوە دەگرن و بەناو جەستەدا دەڕۆنە شوێنی مەبەستی خۆیان. بەمشێوەیە ئەو شوێنەی بۆیان دەستنیشانكراوە دەدۆزنەوە و، لەوێدا نیشتەجێدەبن و، پاش ئەوەش پەلكیان لێدەبێتەوە و بە دەمارە خانەكانی دیكەوە پەیوەست دەبن.

خانە دەمارییەكان كاتێك ســـەرەتا دروســـتدەبن، جیـــاوازن لە دەمارە خانەكانـــی كەســـێكی پێگەیشـــتوو و، دەتوانن لەو شـــوێنەی تێیدان بەبێ ئۆكســـجین بژیـــن. بەڵام كاتێك دەگەنە بەشـــی مێشـــك لەناكاو هەموو شـــتێك دەگۆڕێت. گۆڕانێكی خێرایان بەســـەردا دێت و ئیدی پێویســـتیان بە ئۆكســـجین دەبێت. بەبێ هیچ دواخســـتنێك هەموو دەمارە خانـــەكان ئەم گۆڕانـــە لە ناكاوەیان بەســـەردا دێت.



خانە ڕێبەرەكان كە ڕێ نیشانی دەمارە خانەكان دەدەن



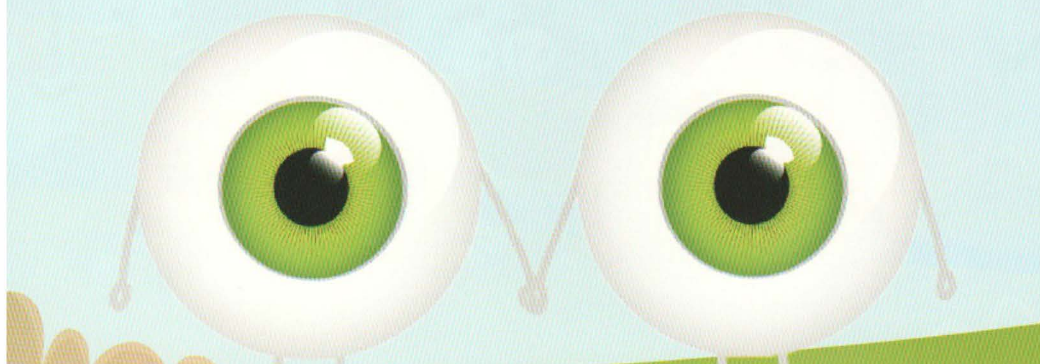
ئینجا چاوەکانم...

«کاتێك تەمەنـــم دەبێت بە چـــوار هەفتە دوو کون لەملاولای ســـەرمەوە دروســـتدەبن. ئـــەم کونانـــە، ئامادەکاریـــن بـــۆ چاوەکانـــم. لـــە هەفتـــەی شەشـــەمەوە چاوەکانم دەســـت بە دروســـتبوون دەکەن. ئـــەو خانانەی لەم بەشـــەدا بەرپرســـن لە دروســـتکردنی چاوەکانم، بە تینێکی زۆر و هاوبەشی و ڕێکخراوییـــەوە کاردەکـــەن. هـــەروەك تیمێکـــی پێکهاتوو لـــە ئەندازیار و کێکارگەلێـــك کە خەریکـــی دروســـتکردنی بینایەکن...

خانـــەکان بـــە وریایـــی و ئارامییەکـــی زۆرەوە بۆ مـــاوەی چەندیـــن مانگ کاردەکەن. یەك یەك بەشـــە جیاوازەکانـــی چاو دروســـتدەکەن. هەروەك چۆن کاتێك دروســـتکردنی بەشـــێکی بینایەك تەواودەبێـــت کار و چالاکییەکان لەو بەشـــەدا دەوەســـتن و، ئامێـــرەکان لادەبرێـــن و ئەندامانی تیمەکـــەش لەوێ نامێنن، کاتێکیش خانەکان دەگەنە ســـنووری کۆتایی ئەو بەشـــانەی دروستیان دەکەن ئیدی دەوەســـتن. لەم ڕیزبەندیـــەدا هیچ ئاڵۆزییـــەك و، هیچ هەڵەیەك لە شوێنی بەشـــەکاندا دروســـت نابێت. خانەکان زۆر بەباشـــی دەزانن دەبێت لەکوێوە دەســـت بەکاربن و لەکوێشـــدا دەســـت هەڵگرن.

دوای ئەوەی گشت ئەم کارانە بەکۆتا گەیشتن، پارچەکان بەشێوەیەکی ناوەزە یەکدەگرن و چاو، کە لە دەیەها چین پێکهاتووە، دروستدەبێت.

ئیدی چاوەکانم لە دەرئەنجامی کۆششێکی هێندە چڕ و پڕەوە دروستدەبن.»

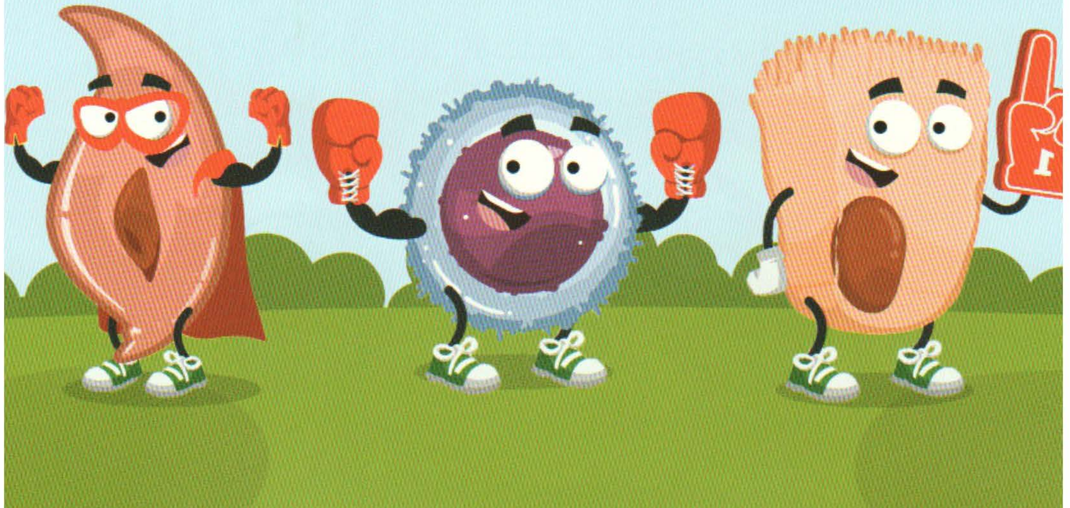


هەموو خانەکان بەهەماهەنگی کاردەکەن

کاتێك لە گەشەی منداڵ لە سکی دایکیدا وردەبینەوە، گەورەبوونێکی زۆر هاوسەنگ و گونجاو دەبینین. خێرایی گەشەسەندن و، گەورەیی و، درێژیی و، کاتی کەوتنە گەڕی خانەکان هەر دەڵێیت لەلایەن پێشڕەوی ئۆرکێسترایەکەوە بەڕێوەدەبرێن.

ئەم چالاکییە هاوسەنگانەی تەواوی خانەکان، بەدرێژایی چەندین مانگ بەردەوام دەبێت. هەر خانەیەك ئاگاداری پلانی گشتی جەستەیە. پێکەوە پەیوەندی دەگرن و، یارمەتی یەکتری دەدەن. بەگوێرەی پێویست زانیارییە پێویستەکانی DNA بەکاردەهێنن و، دەبنە خاوەنی تایبەتمەندی جیاواز لە یەکتری.

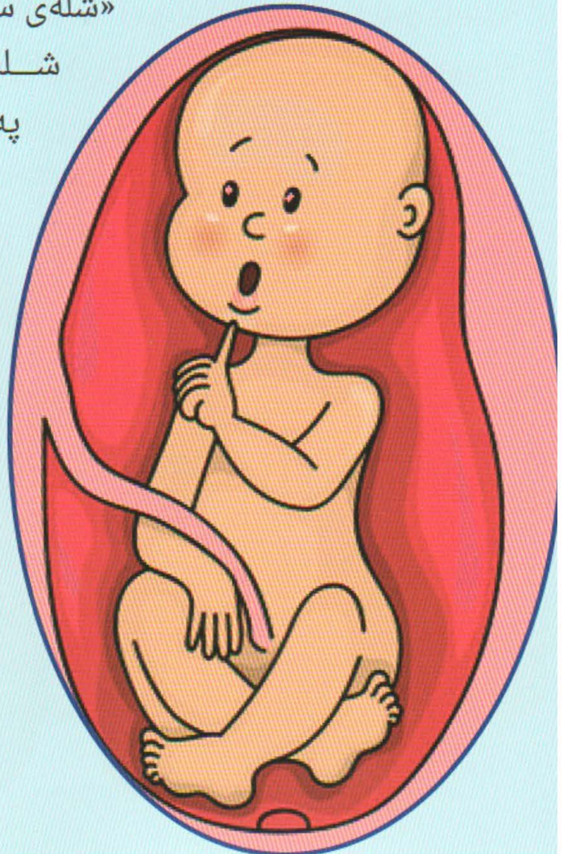
لەکاتی ئەم گەشەسەندنە هاوسەنگەدا لەلایەکەوە گەورەبوون و، لەلایەکی دیکەوە شێوە وەرگرتن و لەلایەکی دیکەشەوە بوونی گۆڕانکارییەکان زۆر پێویستن. زۆر گرنگە ئەم گۆڕانکاریانە لە هەموو بەشەکانی جەستەدا وەك یەك ڕووبدەن. چونکە تەواوی ئەندامەکانی جەستەی مرۆڤ خاوەن پێکهاتەیەکی یەکجار ئاڵۆزن.



ئامادەكاری بۆ دنیا

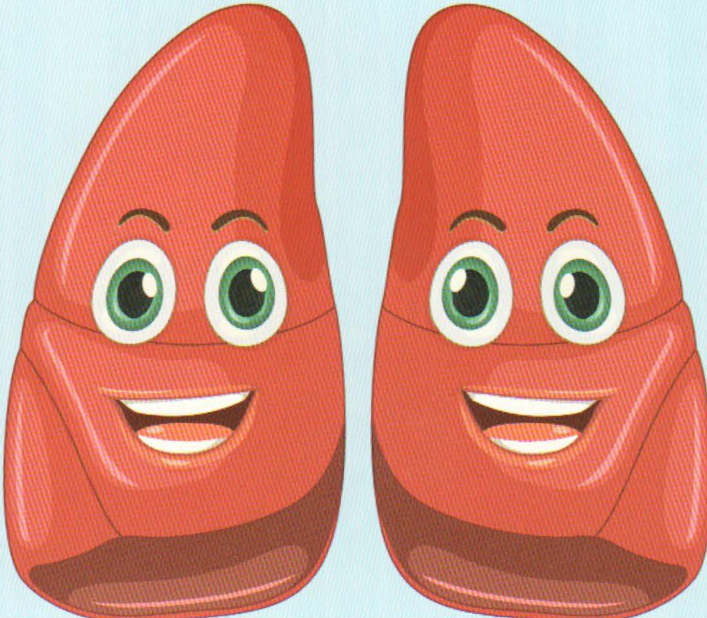
کاتێك دروستبوونی ئەندامەکانم تەواوبوون، ئیدی کاتی ئەوە دێت لە سکی دایکم بێمە دەرەوە و سڵاو لە دنیا بکەم...

ئایـــا ئامادەم بۆ ئەو دنیایەی لە دەرەوەی ســـکی دایکــم چاوەڕێمە؟ دەرەوە، زۆر لـــە جەســـتە پارێرزراوەکـــەی دایکـــم جیاوازتـــرە. بـــۆ ئـــەوەی بتوانـــم لـــە دەرەوەش بەپارێـــزراوی بژیـــم، پێویســـتە چەند ئامادەکارییـــەك لە جەســـتەمدا بکرێـــت. ئەمە چۆن دەبێـــت؟ لە ڕێی «شلەی ســـەراوەوە»... شـــلەی سەراو، شـــلەیەکی تایبەتـــە کـــە لـــەو پەردەیـــەی مـــن لـــە منداڵدان جیادەکاتەوە دروســـتدەبێت. بە کارکردنـــی گورچیلەکانم و، ســـییەکانم و، تورەکـــەی سەراو خۆشـــی ئەم شلەیە دروســـتدەبێت.

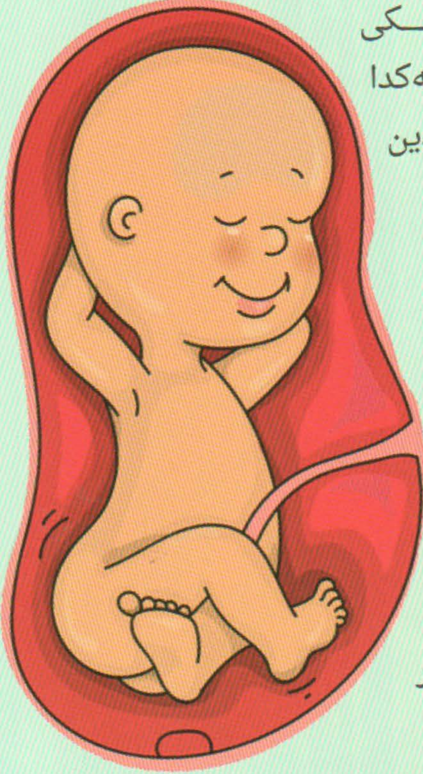


ئامادەکارییەکان بۆ یەکەم هەناسەی ساواکە دەکرێن

کەسمان یەکەم هەناسەمان بیرنایەتەوە. ئەمەش لەکاتێکدا یەکێك لە گرنگترین ڕووداوەکانی ژیانمان، یەکەمین هەناسەمانە لەگەڵ لەدایکبوونماندا. گرنگترین کارکە منداڵ هەر لەپاش لەدایکبوونی دەیکات هەناسەدانیەتی. پێویستە سییەکان، کە تا ئەو کاتە هەوایان نەبینیوە، پڕبکرێن لە هەوا و، هەواکەش دەربکرێتەوە دەرەوە. سییەکان کە لەناو سکی دایکدا هیچ هەناسەیەکیان وەرنەگرتووە، لەناکاو بەشێوەیەکی زۆر ئاسایی دەستدەکەن بە هەناسەدان. ئیدی منداڵە ساوەکە ناچارە کارەکانی خۆی بۆخۆی ئەنجامیانبدات. ئەو ئۆکسجینەی تا ئەو کات لە خوێنی دایکییەوە وەریدەگرت، ئیدی ناچارە لەڕێی سییەکانییەوە لە هەواوە وەریبگرێت.



سەراوی دۆستی خۆشەویستم



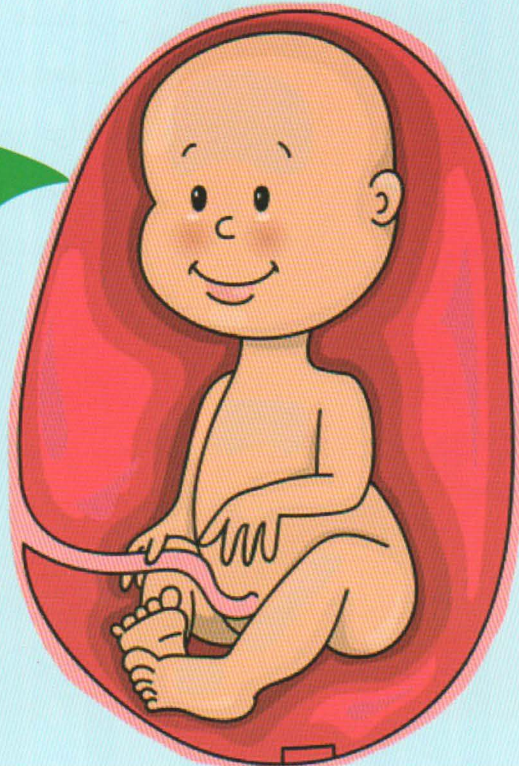
«تەواوی ئەم گەشتە نۆ مانگییەی ناو سکی دایکمم لەناو کیسەیەکی پڕ لە شلەیەکدا بەسەربرد. سەراو، شلەیەکی خاوەن چەندین تایبەتمەندییە. ئینجا کاریگەری زۆریشی لەسەر ئامادەبوونم بۆ هاتنە دنیاوە هەیە.

شلەکان گەرمی بە یەکسانی بڵاودەکەنەوە. ئەم شلەیەی منیشی تێدام یارمەتیمدەدات تا لە هەمان پلەی گەرمیدا بمێنمەوە. دایکم ناتوانێت بزانێت من پێویستیم بە چ پلەیەکی گەرمی هەیە و، ئەو پلەیەم بۆ دەستەبەر بکات.

ساوا، بەجۆرێك لەڕێی شلەی سەراوەوە ڕاهێناندەکات بۆ ئەوەی لەگەڵ دنیای دەرەوەدا ڕابێت و، بەشێوەیەکی گونجاو ئەم شلەیە دەخواتەوە. بەهۆی ئەمەوە زمانی هەست بە تامەکانی ترش و شیرین و تاڵ و سوێر دەکات. پاش ماوەیەکیش لیکەڕژێنەکانیشی دەکەونە کار.

بۆخۆشـــم هێنـــدە توانام نییـــە گەرمی پێویســـت هەژمـــار بکەم و، بـــۆ خۆمی دابینبکـــەم. بەڵام ئـــەم شـــلەیە دەتوانێت هەمـــوو ئەمانە ڕێکبخـــات و باشـــترین ژینگەم بـــۆ دابینبکات.

جگە لەوەش سـەراوی دۆسـتی خۆشەویستم لەو لێدانانەی لە دەرەوە ڕا دێـن دەمپارێزێـت. شـلەکان لـە هـەر لایەکـەوە پەسـتانێکیان بکەوێتە سـەر بـە هەمـوو لایەکـدا بڵاویدەکەنـەوە. بەهـۆی ئـەم تایبەتمەندییـەی شـلەی سـەراوەوە لـە هـەر زەبرێـك دەپارێزرێـم. بـا وا دابنێیـن دایکم ڕادەکات. خـۆی دەبێـت لەرینەوەیەکی وەها کاریگەری لەسـەرم هەبێت. بـەڵام بەهـۆی ئەم شـلەیەوە پێـش بـە مەترسـییەکی وەها گیـردراوە.»



دوا ئامادەکاریەکانم وا تەواودەبن!

«بۆ ئەوەی بتوانم لە داهاتوویەکی نزیکدا بێمە ناوتانەوە پێویستە هەموو ئامادەکارییەکان بەگوێرەی هەلومەرجەکانی دنیا تەواوبکرێت. هێندەی نەماوە بۆ ئەوەی ئەندامە ناوەکییەکانم و، چاوەکانم و، گوێیەکانم و، پێستم ئامادەی دەرەوە بن.

لەم مانگانەی دوایدا کێشم زۆر زیادی کردووە. چونکە شانە چەورییەکانم دروستدەبن. ئەو خانانەی شانە چەورییەکان دروستدەکەن هەموویان وەك یەك نین. خانەکانی منیش لەیەکتری جیاوازن و، کارەکانیشیان لەنێوان خۆیاندا دابەشکردووە. ئەو خانانەی چینی چەوری قاوەیی دروستدەکەن، چینێك لە دەوری گورچیلەکانم و پشت ئێسکەکانی سنگمەوە دروستدەکەن. ئەم چینە چەورییە تایبەتە ئەرکێکی گرنگی هەیە، ئەویش: پاراستنی پلەی گەرمی لەشمە بە بەرزی لە ماوەی چەند مانگی سەرەتای دوای لەدایکبوونم. جگە لەوەش ڕۆڵی خۆراکی پاشەکەوتکراویش دەبینێت.

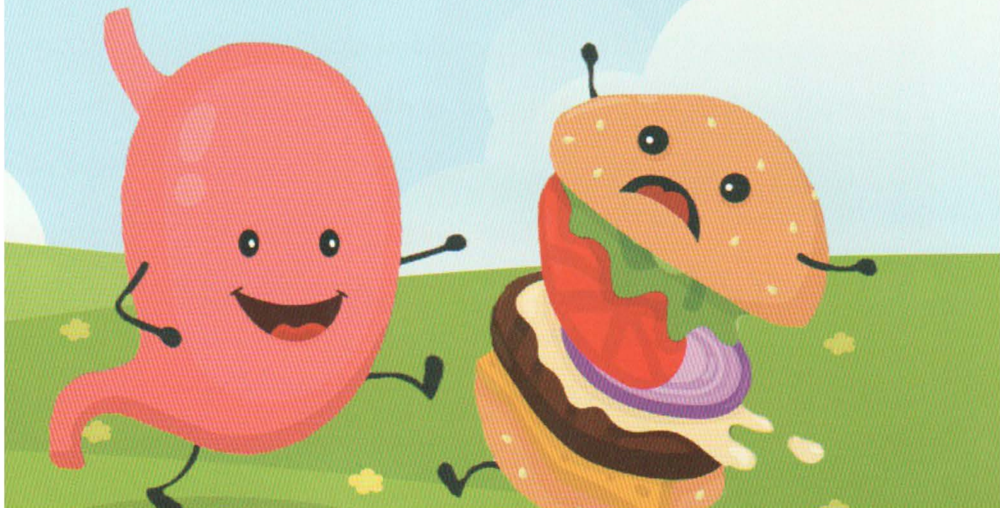
لەم نێوەندەشدا چەورییە سپییەکانیش دروستدەبن و، لە شێوەی چینێکی تەنکدا ژێر پێستم دادەپۆشن. لەپاڵ ئەمانەشدا، چەورییەکی دیکەش بەرهەمدەهێنرێت، کە پێستم لەو شلەیەی لەناویدایە دەپارێزێت. بەرهەمهێنانی ئەم چەورییانە لە کۆتا ئامادەکارییەکانن بۆ من. بەمشێوەیە چینێك دەکەوێتە نێوان پێستم و ئاوەکەوە و دەبێتە بەربەست لەپێش کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئاوەکەدا بەسەر پێستمەوە.»

ئەو چاوانەی لەناو سکی دایکدا نابینن بەگوێرەی تینی تیشکی خۆر دروستدەکرێن و، گوێیەکانیش بەهەمان شێوە بەگوێرەی تایبەتمەندییەکانی دەنگەکانی دنیا دروستدەکرێن.

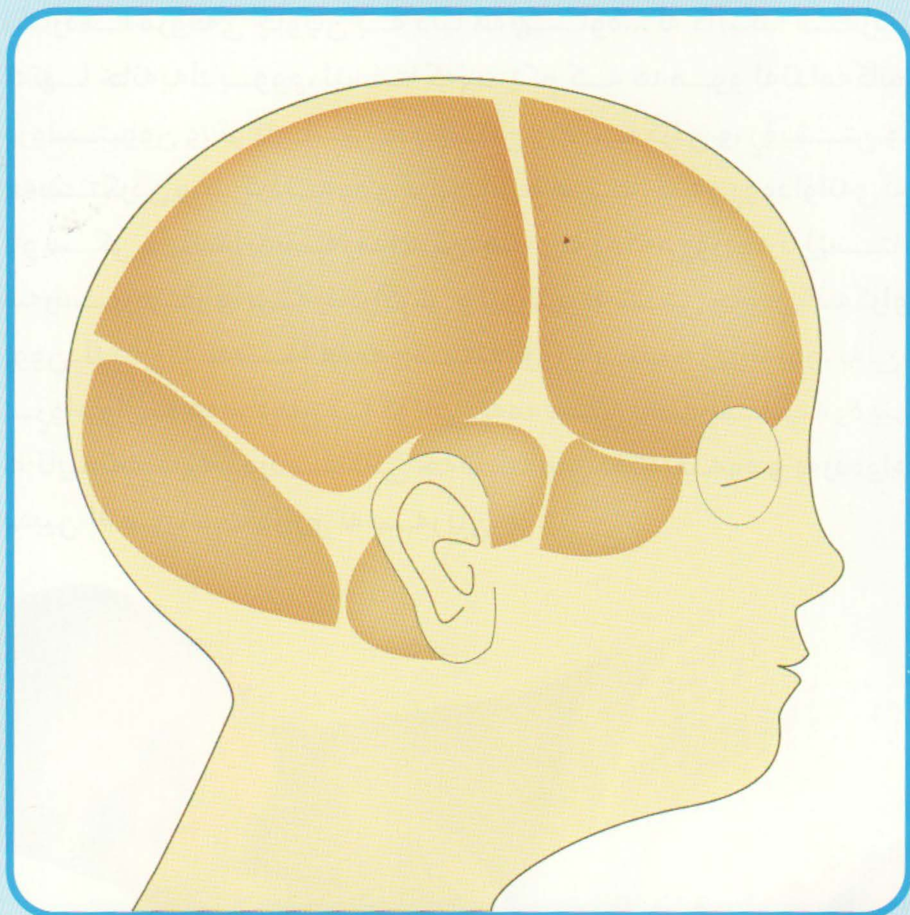
«نزیکەی ٩ مانگ دەبێت لەڕێی خوێنی دایکمەوە خۆراکم پێدەگات. ئێستاش نۆبەی گەدە و کۆئەندامی هەرسمە بۆ هەلومەرجەکانی دنیای دەرەوە ئامادەبکرێن. ئەم ئەندامانەشم، بەشێوەیەك دەڕازێندرێنەوە کە بتوانن لەگەڵ مادده خۆراکییەکانی دنیای دەرەوەدا بگونجێن. ئەو خانانەی کۆئەندامی هەرسم پێکدەهێنن لە توانایاندایە ئەو خواردنانەی پێشتر نەیانبینیون بناسنەوە. بۆ ئەمەش پێویستە بزانن چ خۆراکێك بۆ چ ئەندامێك پێویستە و، خۆراکەکان لە یەکتری جیابکەنەوە و، بیاننێرن بۆ خانەکانی دیکەی لەش. ئەگەر ئەم کۆئەندامەم نەبووایە، ئەوا نەمدەتوانی درێژە بە ژیانم بدەم.



> خانە بەرپرسەکانی کۆئەندامی هەرس، دەتوانن ئەو خۆراکانەی هەرگیز نەیانبینیون شیبکەنەوە و، هەر کامێکیشیان بە پێویست زانی بۆ خانەکانی دیکەی بنێرن.



بـۆ ئـەوەی منـداڵ بەسـەلامەتی بێتـە دنیـاوە، پێویسـتە کەللە سـەری بەشـێوەیەك بێت کـە لە ڕێـڕەوی لەدایکبووندا زیانی پێنـەگات. کاتێك لە پاش ئەو ماوەیەی لە سـکی دایکدا بەسـەردەبرێت تەماشـای کەللە سـەر دەکەیـن، دەبینیـن بەشـێوەیەکی زۆر گونجـاو بـۆ ئـەم گەشـتە گەشـەی سـەندووە. کەللـە سـەر، لـە ٥ ئێسـك و شـانەی نەرم لەنێـوان ئێسـکەکاندا پێکدێـت. بـە هۆی ئـەم پێکهاتە نەرمـەوە کەللە سـەر ڕێگردەبێـت لەوەی مێشـك بەهۆی ئـەو پەسـتانە زۆرەی لەکاتی لەدایکبووندا دروسـتدەبێت زیانـی پێبگات.



سڵاو لە ژینێکی نوێ...

«بەڵـــی هاوڕێیان، گەیشـــتم بـــە کۆتایی گەشـــتێکی پـــڕ جۆش و خرۆشـــی ٩ مانگـــی. ئیـــدی ئامادەم بـــۆ جێهێشـــتنی ئەم شـــوێنەی بەئارامییـــەوە تێیـــدا ژیـــاوم و لەگەڵـــی ڕاهاتـــووم. کاتێـــك تەواوی ئامادەکارییەکانـــم بـــۆ دنیـــا تەواوبـــوون، جەســـتەی دایکیشـــم بـــۆ لەدایکبوونـــم ئامادەدەبێـــت. پێویســـتە چـــی زووترە بکەومە ســـەر گونجاوتریـــن بـــار بـــۆ هاتنـــە دەرەوەم! وا هااااتمم!

ئیدی ســـڵاو لە ژینێکی نوێ دەکـــەم و دێمە ناوتانـــەوە... بە ئەندامە کارا و ناوازەکانمـــەوە بەســـەلامەتی هاتمـــە دنیـــاوە. هـــەروەك ئـــەو ملیارەهـــا مرۆڤەی چاویان بـــە دنیا هەڵهێنـــاوە... لە کاتێکدا ســـەرەتا تەنهـــا خانەیەك بـــووم، ئێســـتا کەســـێکم کـــە هەمـــوو ئەندامەکانم دروســـتبوون و، توانای بینین و، بیســـتن و، قســـەکردن و، ڕۆیشـــتن و، هەســـتکردن و، بیرکردنـــەوە و، بڕیاردانـــم هەیـــە. ئـــەو ڕووداوانەی لە ناو ســـکی دایکمدا بەســـەرمدا هاتن، هـــەر لە یەکەم ڕۆژەوە تا ئێســـتا، سەرســـوڕهێنەر و، ســـەرنجڕاکێش و لێوانلێو لە شـــتی چاوەڕواننەکراو بوون. لەگەڵ ئەمەشـــدا هەموو شـــتێك زۆر نایـــاب و ژیرانەبوو. بەڵێ، بـــڕوام وایـــە هەمووشمان تـــا کۆتایی تەمەنمـــان بەسەرســـامییەوە بیر لە تایبەتمەندییە دەرئاســـاکانی جەســـتەمان دەکەینـــەوە و بەردەوام دەبین لە سوپاســـگوزاری لەســـەریان.»

